

Zonas de asma de flujo pico

Cuando usted sabe su número de flujo pico mejor personal, su médico le ayudará a determinar sus números de flujo pico para cada parte del sistema de tres zonas a continuación:

ZONA VERDE	ZONA AMARILLA	ZONA ROJA
<p>Del 80 al 100% de su número mejor personal. Eso es la señal que todo está despijado. Su asma está bajo control.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Seguir su plan de tratamiento y tomando sus medicinas. ▶ Tratar de mantenerse en la Zona Verde. 	<p>Del 60 al 80% de su número mejor personal. Esta es la señal de preaviso. Usted puede que esté experimentando un incidente de asma que requiere el aumento de sus medicinas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tomar acción antes de tener un ataque verdadero. Seguir su plan de tratamiento y tomar las medicinas que su médico recomendó. ▶ Volver a su Zona Verde. 	<p>Por debajo del 60% de su número mejor personal. Esa es la señal de ataque médico. Usted está experimentando un ataque de asma.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tomar inmediatamente la medicina de acción corta que recomendó su médico. ▶ Si su número de flujo pico no vuelve a la zona amarilla o verde dentro de 20 ó 30 minutos, llame a su médico o llame a la clínica o sala de emergencia o llame al 911.

Su plan de acción

Cuando su médico analiza sus síntomas y diagnóstica su asma, él o ella trabajará con usted para idear un plan de acción para tratar el asma.

Es posible que su médico recomiende que comience el tratamiento a un "paso" más alto para rápidamente controlar su asma, entonces trabajar para llegar a un paso más bajo si es posible. Si su tratamiento no está controlando su asma, su médico lo llevará al próximo "paso" más alto en el tratamiento. Es buena idea que usted y su médico estudien su plan de acción de 1 a 6 meses. Hacer citas de seguimiento con su médico para determinar si debe aumentar o disminuir su tratamiento.

Medicinas

Existen dos tipos de medicinas principales para el asma que su médico puede recetarle:

Para aliviar: Medicinas de alivio rápido, o broncodilatadores trabajan para relajar los músculos que se han estrechado en sus vías respiratorias. Estas medicinas lo alivian rápidamente pero no previenen el comienzo de incidentes de asma.

Para controlar: Medicinas que controlan a largo plazo, o medicinas anti-inflamatorias se toman para prevenir o disminuir la inflamación en las vías respiratorias que causan síntomas de asma. Si se toman diariamente, las medicinas a largo plazo le ayudan a mantener su asma bajo control.

Cómo usar un inhalador

Los medicamentos inhalados tienen que entrar en sus pulmones para que trabajen. Su proveedor de cuidado a la salud le indicará estos pasos a seguir cuando usa un inhalador:

1. Retirar la tapa y agitar el inhalador.
2. Espirar.
3. Agarrar el inhalador como indicado.
4. Aspirar lentamente por la boca a medida que oprime el inhalador.
5. Seguir aspirando lenta y profundamente.
6. Aguantar la respiración por 10 segundos. Espirar.
7. Repetir como se indica.

Algunas personas tienen dificultad usando un inhalador correctamente. Su proveedor de cuidado a la salud le puede dar un espaciador o cámara de retención o un atomizador de líquido para facilitarle que tome su medicina:

Niveles de intensidad (Zonas)	Frecuencias de síntomas	Acción de medicación
Paso 1 Intermitente suave PB>80%	<2 veces por semana	Inhalador agonista beta de acción corta, cuando se necesite Usualmente no se necesita
Paso 2 Persistente suave PB>80%	>2 veces por semana pero diariamente	Inhalador agonista beta de acción corta, cuando se necesite Esteroide de dosis baja u otra medicina controladora
Paso 3 Persistente Moderado PB=60%~<80%	Diariamente	Esteroide de dosis media u otra medicina controladora Inhalador agonista beta de acción corta, cuando se necesite
Paso 4 Persistente fuerte PB<60%	Continuo Actividad física limitada	Inhalador agonista beta de acción corta, cuando se necesite Esteroides de dosis alta u otra medicina controladora

<- significa menos de
>- significa más de

Puntos claves de manejo propio

Para el manejo eficaz de su asma con su proveedor de cuidado a la salud y para vivir una vida normal y activa, usted necesita saber y entender lo siguiente:

1. Conocer y evitar sus desencadenantes.
2. Cómo, cuándo y por qué debe usar su medidor de flujo pico.
3. Lo que le hace cada medicina que se le receta a usted.
4. La dosis y frecuencia de cada medicina.
5. Los efectos desfavorables de cada una de estas medicinas.
6. Cuáles medicinas son para controlar y cuáles son para aliviar.
7. Por qué solamente debe tomar las medicinas para aliviar cuando está experimentando síntomas.

Cómo trabajar con su médico

1. Acordar objetivos de tratamiento simples con su médico.
2. Acordar las cosas que debe hacer. Entonces hacerlas.
3. Hacer preguntas hasta que se sienta que sabe lo que el médico quiere que haga, cuando lo debe de hacer, y por qué. Decirle al médico si cree que va a tener dificultad en hacer lo que se le pide. Usted puede trabajar junto con él para encontrar un plan de tratamiento que sea el apropiado para usted.
4. Anotar las cosas que debe hacer antes de marcharse de la oficina del médico.
5. Aguantar la respiración por 10 segundos, entonces espirar.
6. Repetir como se indica.
7. Un atomizador de líquido convierte las medicinas en una neblina. La neblina se puede aspirar a través de una máscara protectora o boquilla.
8. Vaciar la cantidad indicada de salino dentro del atomizador de líquido.
9. Añadir la cantidad indicada de medicina.
10. Fijar la boquilla o máscara al atomizador de líquido.
11. Poner su boca alrededor de la boquilla, o poner la máscara en su cara.
12. Respirar lenta y profundamente. Retener cada respiración por 1-2 segundos antes de espirar.
13. Continuar hasta que se acabe la medicina.
14. Enjuagar el equipo cada vez que lo usa.

Cómo determinar cuándo necesita asistencia médica

Para el manejo eficaz de su asma con su proveedor de cuidado a la salud y para vivir una vida normal y activa, usted necesita saber y entender lo siguiente:

1. Conocer y evitar sus desencadenantes.
2. Cómo, cuándo y por qué debe usar su medidor de flujo pico.
3. Lo que le hace cada medicina que se le receta a usted.
4. La dosis y frecuencia de cada medicina.
5. Los efectos desfavorables de cada una de estas medicinas.
6. Cuáles medicinas son para controlar y cuáles son para aliviar.
7. Por qué solamente debe tomar las medicinas para aliviar cuando está experimentando síntomas.

Cómo trabajar con su médico

1. Acordar objetivos de tratamiento simples con su médico.
2. Acordar las cosas que debe hacer. Entonces hacerlas.
3. Hacer preguntas hasta que se sienta que sabe lo que el médico quiere que haga, cuando lo debe de hacer, y por qué. Decirle al médico si cree que va a tener dificultad en hacer lo que se le pide. Usted puede trabajar junto con él para encontrar un plan de tratamiento que sea el apropiado para usted.
4. Anotar las cosas que debe hacer antes de marcharse de la oficina del médico.
5. Aguantar la respiración por 10 segundos, entonces espirar.
6. Repetir como se indica.
7. Un atomizador de líquido convierte las medicinas en una neblina. La neblina se puede aspirar a través de una máscara protectora o boquilla.
8. Vaciar la cantidad indicada de salino dentro del atomizador de líquido.
9. Añadir la cantidad indicada de medicina.
10. Fijar la boquilla o máscara al atomizador de líquido.
11. Poner su boca alrededor de la boquilla, o poner la máscara en su cara.
12. Respirar lenta y profundamente. Retener cada respiración por 1-2 segundos antes de espirar.
13. Continuar hasta que se acabe la medicina.
14. Enjuagar el equipo cada vez que lo usa.

Para obtener más información

- Llamar a su médico o clínica si—**
- ▶ No está seguro de cómo tomar sus medicinas.
 - ▶ Está expectorando mucosidad.
 - ▶ Su ataque no responde a sus medicinas.
 - ▶ Usado no puede dormir debido a dificultad respirando y/o tosiedo.
 - ▶ Sus volúmenes de flujo pico han bajado a menos del 80% de su mejor personal.
 - ▶ Tiene dificultad respirando más a menudo que anteriormente.
 - ▶ Está respirando más rápido que normalmente.
- Cuando se trata un problema a tiempo, puede evitar que se convierta en un problema serio.
- Buscar cuidado inmediato si—**
- ▶ Los síntomas se empeoran a pesar de las medicinas para aliviar.
 - ▶ Sus números de flujo pico son la mitad de sus números usuales, usted ha tomado su medicina recetada, y su número de flujo pico no vuelve a la zona amarilla o verde y permanece ahí.
 - ▶ Sus labios y/o sus uñas están grises o azules.
 - ▶ Se está poniendo peor rápidamente en pocas horas.
 - ▶ No puede decir cuatro o cinco palabras porque le falta la respiración, está fatigado y jadeando y /orobado hacia adelante.

Cuidado inmediato significa que debe obtener asistencia médica rápido. Ir a la clínica o sala de emergencia o llamar al 911.

Concentrarse en respirar lenta y tranquilamente mientras espera por el cuidado inmediato. Sentarse derecho. Tratar de mantenerse calmado y relajado lo más posible.

1. Analizar si su asma se ha mantenido bajo control. Esté consciente de cualquier cambio en su hogar o trabajo que le pudo haber empeorado el asma.
2. Anotar preguntas e inquietudes para discutir con su médico. Incluir *todas* sus inquietudes, aun aquellas que considere no son tan importantes.
3. Traer sus medicinas y medidor de flujo pico a cada visita.

Tratando su asma: Una guía para el paciente



- ▶ ¿Qué es el asma?
- ▶ ¿Cómo se diagnostica el asma?
- ▶ Protégase contra estimulantes al asma
- ▶ Aliérgenos
- ▶ Protégase contra estimulantes al asma
- ▶ Manejo y tratamiento de su asma
- ▶ Objetivos de tratamiento del asma
- ▶ Supervisión de flujo pico
- ▶ Zonas de asma de flujo pico
- ▶ Su plan de acción
- ▶ Medicinas
- ▶ Cuidado paso a paso para el manejo propio del asma
- ▶ Usar un inhalador
- ▶ Cómo trabajar con su médico
- ▶ Determinar cuando se necesita ayuda médica
- ▶ Para más información

Esta guía para el paciente le ayudará a trabajar con su médico para desarrollar un plan de acción para el tratamiento de su asma. Con el plan de acción apropiado — el cual combina ambos manejo propio y cuidado médico — usted puede vivir una vida normal y activa.



Tratando su asma: Una guía para el paciente, agosto de 1999

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que afecta a más de 15 millones de americanos, más de un tercio de los cuales son niños. *Usad puede hacer mucho para tratar la enfermedad.* Saber acerca del asma es el primer paso.

El asma afecta los conductos de aire en los pulmones. Con asma, sus conductos de aire y bronquios están extra sensitivos – especialmente a “estimulantes” tal como el polvo, los animales, el polen, moho, humo de cigarro, aire frío, virus, ejercicios y otros peligros ocupacionales.

El asma impide la habilidad de sus pulmones a enviar oxígeno a la sangre. Sus órganos del cuerpo no pueden funcionar correctamente sin el suministro continuo de oxígeno y puede poner en peligro a su salud en general.

La enseñanza y el cuidado médico apropiado permitirán que la mayoría de las personas controlen su asma y puedan llevar vidas productivas y sin restricciones.

¡El asma se puede controlar con el tratamiento y manejo propio adecuado! *Usad* desempeña un papel activo en el tratamiento de su asma a través de medicinas y evitando los estimulantes.

Normal - Cuando el asma está bajo control, los revestimientos de los conductos de aire están lisos y despiados y el aire corre fácilmente hacia adentro y hacia afuera.



Conductos de aire inflamados – Cuando no se controla el asma, *estirulantes* inflama los conductos de aire y los puede hinchar. Como resultado, los conductos de aire se achican y el aire corre a un régimen más bajo.



Durante un ataque – Los conductos de aire y bronquios se hinchán aun más y el revestimiento de los conductos de aire produce más mucosidad. También, los músculos alrededor de los conductos de aire se estrechan y el aire se atrapa en los alveólos. *Todo* esto causa mucha dificultad para que el aire pase por los conductos de aire y puede hasta bloquearlos.

¿Cómo se diagnostica el asma?

Síntomas de asma

- ▶ Falta de respiración.
- ▶ Respiración más difícil y que puede doler.
- ▶ Es más difícil aspirar que aspirar.
- ▶ El pecho apretado.
- ▶ Respiración forzada (sonido de silbido agudo).
- ▶ Tos continua (por lo general durante la noche en los niños).

Descubrimientos relacionados

- ▶ Síntomas de catarro por más de 10 días.
- ▶ Cansancio excesivo después de hacer esfuerzos.
- ▶ Levantándose frecuentemente durante la noche con falta de respiración, el pecho apretado o tosiendo.

Visite a su médico y discuta sus síntomas específicos. Basado en lo que sigue, usted y su médico podrán determinar el tipo de asma que usted tiene, el nivel de gravedad y qué lo provoca.

Una visita a la clínica

- ▶ Su médico le preguntará acerca de:

Sus síntomas del asma – tal como cuáles son las causas y cuántas veces ocurren y qué medicinas está tomando.

Historia de asma en su familia.

Su medio ambiente en el hogar y el trabajo.

Su participación en varias actividades.

▶ Su médico escuchará su respiración, el ruido del corazón, y examinará su nariz, oídos, ojos y garganta por señales de alergias.

Las pruebas de función de los pulmones medirá si los pulmones están funcionando bien. Es posible que le pidan que sople un espirómetro, el cual mide cuánto y lo rápido que uno expira aire. Las pruebas de función de los pulmones le pueden indicar a su médico lo ancho o estrecho que se encuentran sus conductos de aire y si algunos medicamentos mejorarán su asma.

Las pruebas especiales de alergia se pueden realizar para determinar si usted es alérgico a tales cosas como el polen, polvo y caspa de animales que pueden causar un ataque de asma. Estas pruebas pueden ser de la piel o de la sangre.

Las otras pruebas también pueden realizarse para verificar si existen problemas nasales, de los sinus o del estómago. Si su médico sospecha otros problemas de los pulmones, es posible que necesite una radiografía del tórax.

Protegersse contra estimulantes asmáticos

Los síntomas de asma pueden causarse por alergenos (sustancias que provocan una respuesta alérgica) o irritantes. Si usted es alérgico a cualquiera de los siguientes, las medidas de control enumeradas a continuación pueden ayudarlo.

Alergenos

Las acartiras de polvo domésticos son insectos muy pequeños que viven en el polvo y usualmente se encuentran en los colchones, almohadas, alfombras, colchas y muebles tapizados. Los excrementos de los acaridos de polvo pueden provocar su asma.

▶ Lavar las almohadas, sábanas y colchas de la cama semanalmente. Usar el “botón de agua caliente” en la mayoría de las lavadoras.

▶ Usar colchones y fundas de almohadas especiales a prueba de polvo.

▶ Usar un deshumecante (los acaridos de polvo necesitan aire húmedo para vivir).

▶ Considerar retirar las alfombras, almohedadas adicionales y muebles tapizados, especialmente en su cuarto de dormir.

Caspa de animales—la piel o plumas de los perros, gatos, pájaros, y roedores pequeños—pueden causar hinchazón de sus conductos de aire y pueden inflamarse. Si se describe que es alérgico a su animal doméstico, considere lo siguiente:

- ▶ Si es posible, buscar un hogar nuevo para su animal.
- ▶ Si desea tener un animal doméstico, mantenerlo afuera o, por lo menos, fuera de su dormitorio.
- ▶ Mantener su animal fuera de su alfombra y de sus muebles tapizados.
- ▶ Lavarse las manos después de manipular a su animal doméstico.
- ▶ Bañar a su animal doméstico una vez a la semana.
- ▶ **Los áboles, el césped y el polen de hierbas malas** son alérgenos comunes.
- ▶ Permanecer adentro cuando el nivel de polen esté alto. Mantener sus ventanas cerradas.
- ▶ Usar aire acondicionado en su casa y automóvil.
- ▶ **Moho**, que pudriese causar que surja el asma, se encuentra en el interior y exterior de lugares húmedos.

▶ Usar un deshumecante para reducir la humedad en su hogar a menos del 50%.

▶ Tener a alguien que limpie regularmente las bañateras, fregaderos y otros sitios de moho y ámbulo con un limpiador con lejía.

▶ Evitar lugares húmedos, tal como sótanos, baños y roperos.

▶ Mantener limpios los filtros de la calefacción y del aire acondicionado. También, considerar que se limpien los conductos de aire regularmente.

▶ Usar fuentes de moho en el exterior, tal como hojas húmedas y escombros del jardín.

▶ Las **cucarachas** dejan excrementos que pueden provocarle asma.

▶ Mantener su cocina limpia y retirar su basura hacia afuera diariamente.

▶ Almacenar su comida en recipientes sellados herméticamente.

▶ Usar trampas y carnadas venenosas para controlar problemas de cucarachas, si es que existen. No usar rociadores químicos al menos que usted pueda estar fuera de su casa durante la actividad de rociado.

Alergias por alimentos, melichins y comestivos pueden causar el asma, especialmente con sulfitos (aditivos que se encuentran en los jugos, cervezas, vinos, vegetales, frutas secas, mariscos, si están empacados en hielo, y algunos alimentos procesados) y medicinas, tal como aspirina o aliviadores de dolor similar a la aspirina o antiibióticos.

▶ Leer las etiquetas de los alimentos. Evitar alimentos que contienen sulfitos.

▶ Usar medicinas, tal como Tylenol® en vez de aspirina.

▶ No usar antiinflamias—causan la obstrucción de sus vías respiratorias.

Irritantes

El cigarrillo, la pipa y el humo de los cigarrillos pueden afectar severamente el asma.

▶ No fumar.

▶ Evitar el humo secundario—no permitir que alguien fume en su casa o automóvil.

▶ Usar un dispositivo de limpieza de aire interior. No solamente reducirá el humo en el aire, sino que también ayudará a controlar el moho y la caspa de animales.

▶ El **humo de madera** es también un provocador del asma.

▶ Evitar chimeneas y estufas quemadoras de madera.

▶ No usar calentadores de petróleo de lámpara.

▶ Los **olores potentes** de la pintura, productos de limpieza, químicos de jardín, perfumes, lociones, rociadores de pelo y desodorantes pueden provocar problemas de asma.

▶ Usar productos libres de perfumes, tal como polvo de talco y rociador de pelo.

▶ Usar productos de limpieza sin olor.

▶ No usar popurrí ni velas perfumadas.

▶ Usar un ventilador de escape o abrir una ventana cuando se está cocinando.

▶ Marcharse de su casa mientras la están pintando, y regresar solamente cuando se vaya el olor.

▶ Los **estimulantes exteriores**, tal como la contaminación del aire, humo y escapes de automóviles pueden ser un problema.

▶ En días cuando la calidad del aire es mala, permanecer adentro lo más posible.

▶ Los **cambios del tiempo** pueden afectar sus pulmones y vías respiratorias—usualmente, el tiempo muy caliente y húmedo o el tiempo muy frío y seco.

▶ Permanecer adentro cuando el tiempo está muy caliente o muy frío.

▶ Si sale en tiempo frío, usar una bufanda sobre su nariz y boca para proteger sus pulmones.

▶ Las **enfermedades**, tal como problemas en los sinus o infecciones de las vías respiratorias superiores (por ej., catarros o gripes), pueden causar que sus pulmones sean más sensibles.

▶ Inyectarse contra la gripe todos los años.

▶ Evitar estar con personas que tienen catarro.

▶ Lavarse las manos frecuentemente durame la temporada de gripe.

▶ Tratar los síntomas de catarro inmediatamente—hablar con su médico.

▶ Las **emociones y la tensión** que surgen cuando uno está enojado o excitado pueden cambiar su respiración y provocar síntomas de asma.

▶ Relájense.

▶ Aspire lentamente a través de la nariz, aguantar el aire 2 segundos, empuñe fuertic los labios y espirar lentamente a través de sus labios durante 4 segundos.

▶ **Asma inducida por ejercicios**. El ejercicio puede ayudar con su asma:

- ▶ Reduciendo la falta de respiración.
- ▶ Mejorando su salud en general.

▶ Dándole más resistencia y energía.

Sin embargo, el ejercicio también puede provocar incidentes de asma. El asma inducida por ejercicio o EIA (por sus siglas en inglés) ocurre cuando sus vías respiratorias se reducen y se limitan solamente dentro de unos minutos después de comenzar los ejercicios. Generalmente, el ataque será máximo alrededor de 5 6 10 minutos después de comenzar el ejercicio, y pudriese continuar durante 20 a 30 minutos. Los síntomas de EIA incluyen los siguientes:

- ▶ Falta de respiración.
- ▶ Respiración dificultosa.
- ▶ Tos.
- ▶ El pecho apretado.

▶ *Puede* hacer ejercicios con asma, si sigue las instrucciones de su médico y:

- ▶ Toma las medicinas contra el asma antes de hacer el ejercicio.
- ▶ Hace ejercicios para calentar los músculos y refrescarlos.
- ▶ No hace demasiado esfuerzo.
- ▶ **Asma ocupacional**. Considere que su lugar de trabajo es una fuente potencial de estimulantes.
- ▶ Consultar a sus servicios de salud de empleados para una evaluación del lugar de trabajo, si tiene síntomas de asma mientras está en el trabajo.

Manejo y tratamiento de su asma

Objetivos de tratamiento de asma

- ▶ Estar libre de síntomas de asma fuertes.
- ▶ Dormir toda la noche.
- ▶ Tener momentos asmáticos lo menos posible.
- ▶ Eliminar visitas de emergencia u hospitalización causadas por el asma.
- ▶ Disminuir el uso de medicinas de alivio rápido.
- ▶ Usar las medicinas de control de asma de acuerdo a las instrucciones.
- ▶ Participar en cualquier actividad sin preocuparse por incidentes de asma.
- ▶ Reducir el tiempo perdido del trabajo o escuela.

Supervisión de flujo pico

Como parte del plan de acción de asma, se le enseñará cómo usar el medidor de flujo pico. Su “flujo pico” es cuán rápido puede expulsar aire de los pulmones. Supervisar su flujo pico puede:

- ▶ Ayudarlo a ver cuán bien está trabajando su plan de acción de asma por escrito y si necesita modificarse.
- ▶ Avisarle que un incidente de asma pudriese ocurrir pronto.
- ▶ Indicar cuándo usar las medicinas.
- ▶ Ayudarlo a determinar cuándo debe llamar a su médico.
- ▶ Ayudarlo a decidir si debe ir a la clínica o sala de emergencia o llamar al 911.

Seguir estos pasos fáciles para usar un medidor de flujo pico:

1. Mover el marcador del medidor de flujo pico a “0” o el número más bajo en la escala.
2. Pararse o sentarse derecho.
3. Respirar profundo.
4. Envolver sus labios alrededor de la boquilla del medidor, asegurándose que su lengua no bloquee la abertura.
5. Soplar hacia dentro de la boquilla lo más fuerte y rápido que pueda.
6. Escribir el número que indica la escala.
7. Repetir los pasos del 1-6 dos veces más.
8. Escribir el más alto de los tres números en su diario de flujo pico. Este es su número de flujo pico. Para encontrar su número de flujo pico (“*FB*” por sus siglas en inglés) ideal o *el mejor personal*, hacer lo siguiente por 2 semanas:

- ▶ Tomar lecturas de flujo pico cuando se levanta y antes de acostarse en la noche.
- ▶ También tomar lecturas antes y después que toma su medicina de inhalar.
- ▶ Tomar nota de los resultados en su diario. *El número más alto que alcanza durante el período de 2 semanas es su número de flujo pico mejor personal. peak flow number.*